Panasonic®

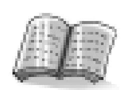
松下电器

NN-S3240 WF / NN-S3241 WF
NN-S3242 WF / NN-S3243 WF / NN-S3244 WF

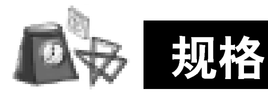
微波炉使用说明及精选食谱

使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管





目录

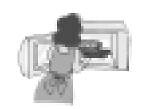


规格

型号:	NN-S3240WF	NN-S3241WF/S3242WF/S3243WF/S3244WF
额定电压:	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率:	1,000 W	
额定输出功率*:	700 W	
炉身外形体积（长 × 宽 × 高）:	482 mm x 364 mm x 284 mm	482 mm x 368 mm x 284 mm
炉内体积（长 × 宽 × 高）:	325 mm x 330 mm x 218 mm	
炉腔容积:	22 L	
转盘直径:	ø245 mm	
微波振荡频率:	2,450 MHz	
净　　重:	11.0 kg	

社内检查合格制品

本品仅适用于家庭使用。
*IEC程序测试。
重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的年月和系列号，请参看微波炉的铭牌。
本品符合下列国家标准: GB4706.1
GB4706.21
企业产品标准号: Q/YXSS1



微波炉注意事项

使用注意要点

1. 检查炉门、腔体是否有损坏开裂。
2. 在使用产品前，详细阅读说明书。
3. 当发现操作不正常或受损坏及碰撞时，应停止继续使用，**切勿拆开炉身**。
4. 不可让电源线接近高温或潮湿处。
5. 切勿让微波炉空着运转，以免空载运行损坏机器。
6. 为避免微波炉起火，不可过分烹煮食物。**万一炉内的东西着火，请勿打开炉门，并迅速把［计时/重量选择］旋钮调至零位，然后拔去电源插头或电源总开关。**
7. 使用微波炉时，请将玻璃转盘和转盘支架放置妥当并确定玻璃转盘转动是否正常。
8. **不可放置任何金属物体于炉内**，包括金属容器碟盘或任何装饰品等，**解冻时的铝铂不可超过玻璃转盘。**
9. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。
10. 不可使用该微波炉加热化学剂或其它非食物制品。不可用含有腐蚀化学剂的制品。
11. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
12. 当你所用电压及电力不足时，炉灯光会显得暗淡。
13. 当微波炉正在操作运行时，不要贴近炉门窗观看。
14. 请妥善处理包装物，避免儿童接触塑料包装而产生窒息的危险。

食物

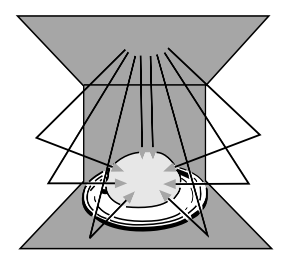
1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调**（例如：密封的玻璃瓶及婴儿用的奶瓶）。
2. 不可将微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，否则会引起爆炸。
4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象，要避免这种情况发生，请留意以下各点：
   a. 避免使用〝直身窄口〞或壁厚细长的容器。
   b. 不要过分加热 。
   c. 加热前及加热中途请略加搅拌。
   d. 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 不可使用一般的温度计于微波炉。如需检测烹调效果，请使用微波炉专用食品温度计。
7. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。
8. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。
9. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分**，请时常使用最短时间。
10. 烹调爆米花时请依照食品制造商的使用指示及用法，加倍注意切勿离开。

警告：

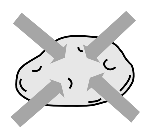
1. 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，经有资格的维修人员修好为止，让他人修理，会有危险，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
2. 如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。
3. 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
4. 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
5. 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。



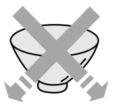
微波炉加热原理



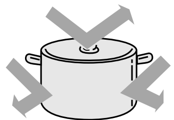
受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic 微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。



微波烹调用具的选择

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
可	耐热性玻璃容器	耐热性玻璃容器制品最适合微波加热。	耐热性塑料容器	不要使用高密闭性的盖子。含油和含糖的食物可产生高热，故不能使用。
	陶、瓷器	一般陶瓷碗盘、砂锅等均可使用。但有金、银粉装饰的容器，可能会起火花或剥落，请勿直接使用。	保鲜膜、耐热PE袋	煮蔬菜时，可用其包裹蔬菜，亦可当容器的盖子使用，但烹调肉类或油炸食物时，请勿直接用其包裹。

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
不可	金属容器	因为微波不能穿透铝锅、不锈钢锅等金属容器，故不能使用，且金属网或金属串等碰触到机内壁时会喷火花，故也不能使用。	不耐热性塑料容器	耐热性差，不能做微波烹调用容器。
	漆器	漆器可能会剥落，也可能会产生裂痕，请勿使用。	不耐热性玻璃容器	食物内添加油类等物时可能达到高温，易使容器破裂变形，不能使用雕花玻璃或强化玻璃。
	木、竹、纸制品	短时间加热时可使用，但长时间加热时，容器可能会燃烧，请勿使用。	铝箔	微波无法通过，不能使用。但可利用微波反射的原理，限制过分加热，例如解冻时卷曲鱼尾以调节微波量。



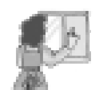
检查容器是否可在微波炉内安全使用:
拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。



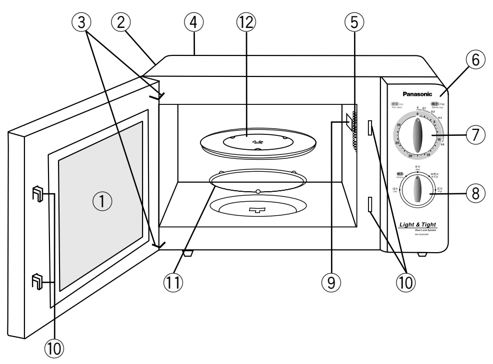
微波炉的安装及放置

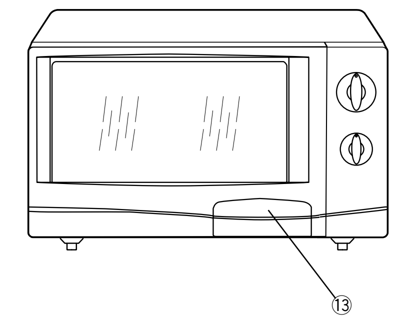
1. 检查您的微波炉，撤去所有的包装物，如发现微波炉有损坏，例如裂痕，门插锁损坏或门上裂痕，请立即通知厂商更换微波炉。
2. 微波炉必须平放，不可取掉炉脚，正常使用时，炉的周围必须保持空气流通，炉顶须留15cm的空隙，左右须5cm，后壁须10cm，决不可堵塞风口。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干扰图像和产生噪音。
5. 操作时会产生大量热量，所以切勿让电线触及炉面，避免发生意外。
6. Panasonic微波炉从其他设备中分出专用供电系统，如不用于这系统，可能会熔断电路保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。
7. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上。

如四周环境温度较高影响到微波炉正常工作，则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。



功能指示及控制面板

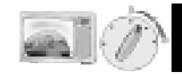




⑬ **开门把手**
向上轻提再往外拉即可轻松打开炉门。
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已设定的指示。关闭炉门后，微波炉便会继续运转。打开炉门时，炉腔照明灯关闭。

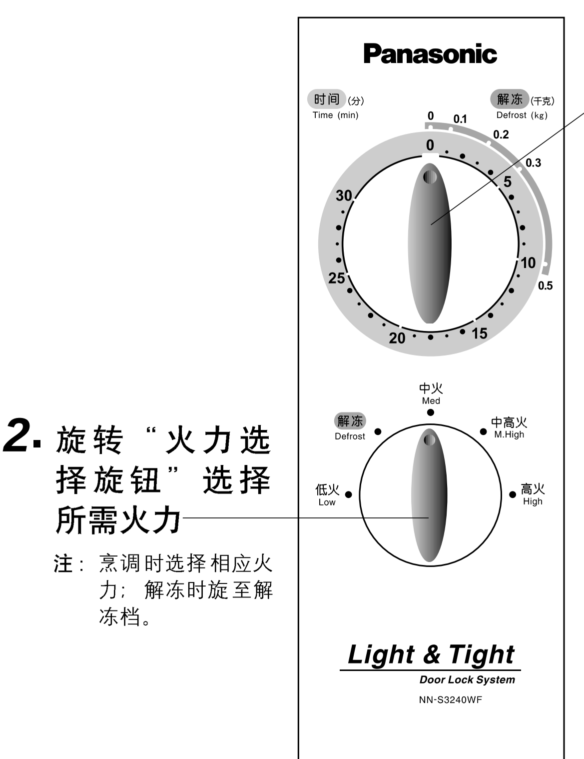
① **炉门窗**
② **通风口**
③ **铰链**
④ **铭牌**
⑤ **炉灯孔**
⑥ **控制面板**
⑦ **计时／重量选择旋钮**
⑧ **火力选择旋钮**
⑨ **波导盖（切勿拆去）**
⑩ **炉门安全锁系统**
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。
⑪ **转盘支架**
a. 经常清洁转盘支架和炉底部，以防止产生噪声。
b. 转盘支架必须与烹调用玻璃转盘同时使用。
⑫ **玻璃转盘**
a. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。
b. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
c. 应等玻璃转盘冷却后，再放入水中清洗。
d. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉专用容器中或容器的支架上。
e. 当容器或食物本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
f. 玻璃转盘可向两个方向转动。

附注：您所选购的产品外观可能与图示略有不同，但功能、操作都可参阅此说明书。



操作方法

1. 将食物放进微波炉内，放置在玻璃转盘中央



2. 旋转“火力选择旋钮”选择所需火力

注：烹调时选择相应火力；解冻时旋至解冻档。

3. 旋转“计时/重量选择旋钮”设定正确的烹调时间或解冻重量

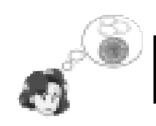
注：

1. 当烹调时间或所需解冻重量设定后，微波炉即开始烹调。
2. 若您欲定的烹饪时间小于5 min或设定的解冻重量少于0.3kg，应先将计时/重量旋钮旋过以上位置再旋回至欲定的时间或重量。
3. 控制面板上0.1~0.5kg的解冻时间仅为建议时间，您可根据实际情况进行调整。如欲解冻大于0.5kg的食物，请自行设定时间。

附注：

1. 当不再使用微波炉或提前取出食物时，应将[计时/重量选择]旋钮拨回[零]时位置。
2. 烹调程序设定后，若欲停止操作微波炉，只需拉开炉门，炉门安全锁系统即会自动停止发射微波。
3. 如不再使用剩余时间时，在关闭炉门前应先将[计时/重量选择]旋钮拨回[零]时位置。
4. **您所选购的产品面板有可能与上图不同，但操作方法一致，请参照以上操作方法使用微波炉。**

火力	用途
高火	煮沸清水，煮饭，烹煮鱼类，烹煮鲜果、蔬菜，烹煮鸡鸭、蜜饯糖果，蒸冷冻食品，加热非奶饮品。
中高火	烹煮贝类，烹煮肉类、蛋及芝士，烹煮糕饼。
中火	熔化牛油、巧克力，焖煮食品，热牛奶。
解冻	解冻。
低火	食物保温，软化冰淇淋。



操作指示

解冻技巧

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



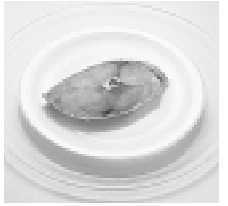
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

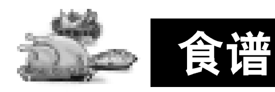
小窍门

1. 如在清洗微波炉内壁时，发现油污、杂渍太干，很难清洗，建议可以先加热一杯水，稍后清洗会容易得多。
2. 去除炉内异味，可在水杯中放几片柠檬、桔子皮或茶叶，加热1~2分钟。
3. 使变干的食物(例如面包等)变松软时，可在表面淋点水或和牛奶、水同时加热，如放在杯口上效果更好。
4. 把受潮的盐等烘干，可用高火加热30秒即可恢复，也可防止产生杂菌。
5. 在加热水份容易蒸发的食物时，可在炉内放一小杯水以防水份流失。



食物的特性及烹调技巧

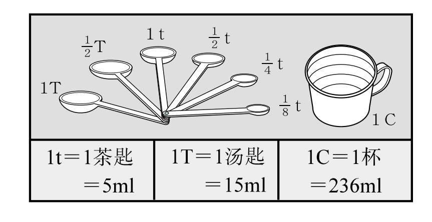
1. **体积与数量**：一般份量少的食物比份量多的熟得快。
2. **形状**：为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
3. **开始的温度**：常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
4. **骨头和脂肪**：加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。
5. **密度**：加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
6. **时间**：由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，因为熟透的食物是无法变生的。
7. **空间距离**：烹调食物尽量将食物排列成圆形或顺着容器的外形排列。
8. **穿刺**：有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
9. **遮盖**：当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此可利用遮盖容器的方法来避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
10. **搅动**：采用微波烹调时，常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面，以使食物加热更均匀。
11. **转动和重新放置**：有时不可能通过搅动食物重新分散热力，这时可重新放置或移动食物。
12. **放置时间**：烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。
13. **充分冷却**：如果连续料理会导致炉腔温度过高，影响料理效果，所以应进行充分冷却后使用。



食谱

使用微波炉烹调简单，方便而且迅速美观。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的作出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。

注：食谱中除特殊注明，否则烹调皆不需要加盖操作。



1t＝1茶匙 ＝5ml	1T＝1汤匙 ＝15ml	1C＝1杯 ＝236ml



(1) 葱鱼



(2) 麻婆豆腐

(3) 蘑菇菜心

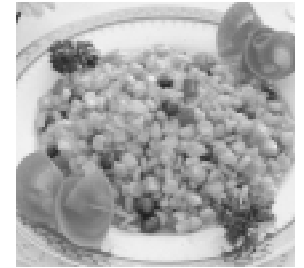
(4) 麻辣子鸡



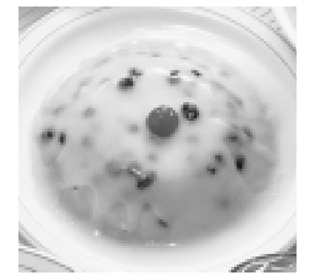
(5) 香菇鸡汤



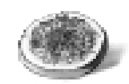
(6) 什锦炒饭



(7) 玉米飘香



(8) 奶油布丁



食谱

(1) 葱鱼

材料:
鲜鱼..........1条(洗净后约600g)
香菇丝、肉丝、猪油.........各1T
葱丝.................................半碗
姜丝、辣椒丝...................各1T
油...3T
调味料:
(A)
油、酱油..........................各1T
盐...1t
(B)
姜......................................2片
葱......................................2枝

制法:
1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇，肉，猪油，覆上胶膜，<高火>6分30秒。
3. 取出，上铺葱丝，姜丝，辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分~2分30秒，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。

(2) 麻婆豆腐

材料:
豆腐 1盒
绞肉 150g
热水 ....$^3/_4$C
油 ....1$^1/_2$T
调味料:
(A)
甜面酱、辣豆瓣酱............各1T
酱油.....................................2T
酒...1t
淀粉水 2T
胡椒、味素.......................适量
(B)
大蒜末 1T
葱末.....................................2T
姜末.....................................1t

制法:
1. 豆腐切小丁。
2. 容器内加油1.5T及(B)，<高火>2分钟。
3. 再放入绞肉，速搅散，并放入其它材料，<高火>6分钟(中途需搅拌)。

(3) 蘑菇菜心

材料:
青菜心 90g
(约10根)
蘑菇...................................90g
(约12只)
调味料:
油 3T
盐 ....$^1/_2$t
味精.....................................$^1/_4$t

制法:
1. 将青菜心、蘑菇洗净后倒入碗中。
2. 加入所有调料拌匀。
3. 略加盖进炉，<高火>4分钟。
4. 出炉后装盘。

(4) 麻辣子鸡

材料:
鸡胸肉 250g
青椒 1个
红辣椒.................................3个
蒜末.....................................1T
调味料:
(A)
酱油 ....$^1/_2$T
淀粉.....................................1T
蛋白...................................$^1/_2$个
(B)
酒.......................................$^1/_2$T
酱油.....................................1T
糖,醋，麻油 各1T
淀粉.....................................1t
水 2T

制法:
1. 鸡肉洗净后切丁加(A)腌20分钟;青红辣椒亦切块。
2. 容器内加油1.5T，蒜末，红辣椒，<高火>1分30秒。
3. 放入鸡丁，迅速拌开，加入其他材料，续<高火>8分钟，中途需搅拌。



食谱

（5）香菇鸡汤

材料:

鸡肉................................500g
香菇..................................6朵
热水..................................6C
调味料:
(A)
葱......................................2枝
姜......................................3片
(B)
盐，味精........................适量
麻油................................$^{1}/_{2}$t

制法:

1. 鸡肉切块，以热水略烫，沥干，香菇泡软，去蒂。
2. 将材料及(A)放入容器内，加盖，<高火>11分钟，<中火>17分钟。
3. 加入(B)拌匀。

（6）什锦炒饭

材料:

肉丝、虾仁.....................各50g
香菇丁、火腿丁...............各2T
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁··各3T
葱末..................................2T
猪油..................................3T
白饭..................................2碗
调味料:
(A)
酱油..................................1T
盐......................................1t
糖......................................$^{1}/_{2}$t
胡椒粉............................少许

制法:

1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加调味料拌匀。
2. <高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

（7）玉米飘香

材料:

粟米..................................70g
青豆..................................40g
胡萝卜丁..........................40g
调味料:
色拉油..............................1T
精盐..................................$^{1}/_{5}$t
味精..................................$^{1}/_{5}$t

制法:

1. 将材料洗净后倒入玻璃器皿中，加入热水与材料持平，并放入精盐、味精拌匀。
2. 器皿加盖，进炉<高火>4分钟。
3. 出炉后装盘，淋上色拉油即可。

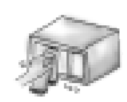
（8）奶油布丁

材料:

(1)吐司面包.....................一节
糖......................................$^{1}/_{2}$C
(2)蛋..................................3个
鲜奶..................................1C
猪油..................................3T
香草精..............................$^{1}/_{2}$t
(3)葡萄干..........................3T
调味料:
(A)
水......................................$^{1}/_{2}$C
鲜奶..................................$^{1}/_{4}$C
糖......................................4T
(B)
淀粉水..............................2T

制法

1. 吐司切除四周硬皮，加水浸泡5分钟挤干，加糖搓匀。
2. 再依次加入(2)搅匀，续加入用水泡软的葡萄干拌匀，倒入已抹油的碗内。
3. 覆上胶膜，<高火>16分钟，取出倒扣于盘上。
4. 调味料(A)搅拌均匀，<高火>2~3分钟。加入(B)拌匀，续<高火>20秒，淋在布丁上。



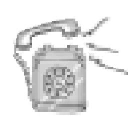
微波炉的清洁与保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上， 请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗剂 。
3. 在微波炉正常运转或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
4. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
5. 必须经常清洗玻璃盘，可用温肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。
6. 必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。转盘支架可用热肥皂水清洗，从炉底取下转盘支架清洗后必须放回原位。
7. 请用软性湿布清洗微波炉表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
8. 如需要更换炉灯，请到松下指定维修点，切勿自行拆装。
9. 微波炉如果长期不使用，应该拔掉插头放在干燥通风的环境中。.



微波炉的故障排除

问 题	起 因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	没有运行转动。	旋转“计时/重量”旋钮，设定正确的烹调时间或解冻重量。
打火花。	陶瓷器上描绘有金、银粉。	不得使用任何带金属描绘的器皿。
开动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转环及炉底肮脏。	请参考第10页“微波炉的清洁与保养”，清除肮脏部分。
微波炉定时器不回零	料理后不注意清洁，造成油腻过多，旋钮不能正常转动。	平时注意清洁微波炉。



要求维修服务之前

下列情况均属正常:	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌器、吸尘器、电风扇等引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会有损害的，但用户应尽量避免。



关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即向松下指定的维修点维修。或者参考保修证所记内容。

注意:

1. 维修时一定要送到松下微波炉指定点由专业维修人员进行修理。
2. 更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3. 维修时请参照《维修手册》。
4. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。
5. 如欲查询全国服务中心电话，请参阅保证书。

合格证

检验员:________________

日　期:________________

上海松下微波炉有限公司
上海市浦东新区龙东大道898号
http://www.panasonic.cn/products/kitchen/microwave-oven/

F00036S10XP
FLE1004-0